

## ОРГАНІЗАЦІЯ УРОКІВ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ УЧНІВ ШВЕЙНОГО ВИРОБНИЧОГО НАВЧАННЯ ЗА АВТОРСЬКОЮ ПРОГРАМОЮ

**Топилко Н.Я.**

Львівський державний університет фізичної культури

**Анотація.** У статті подається аналіз авторської програми з фізичного виховання учнів швейного виробничого навчання. Основні положення авторської програми характеризуються структурою і змістом навчального матеріалу та вимог до інтенсивності фізичного навантаження, рівня фізичного та морфо-функціонального стану учнів. Наведено результати дослідження моніторингу стану здоров'я учнів ПТУ швейного профілю навчання, у яких обмежена рухова активність, (незручна робоча поза (сидячи), монотонність у роботі, яка пов'язана з виконанням однакових операцій, з постійною концентрацією уваги). Сформульовано висновок та визначено шляхи підвищення рівня рухової активності.

**Ключові слова:** авторська програма, професійно-прикладна фізична підготовка, учні, профтехосвіта, швачка.

**Вступ.** Серед наукових праць, присвячених фізичному вихованню студентів у навчальному закладі, чимраз більшої значущості займають розробки авторських програм. Науковий інтерес викликають програми професійно-прикладної фізичної підготовки для вдосконалення професійних якостей і підвищення показників фізичної підготовленості та функціонального стану. Наукові основи укладання програм професійно-прикладної фізичної підготовки студентів розробляли В.Л. Волков (2004); професійно-прикладною підготовкою студентів технічних вузів Р.Т. Раєвський (2002); професійно-прикладною підготовкою студентів гуманітарних середніх навчальних закладів О.Е. Коломійцева (2006); професійно-прикладною підготовкою курсантів ВНЗ Ю.М. Антошків (2006); професійно-прикладною підготовкою студентів технічних ВНЗ на основі факторної структури їх рухової та психофізіологічної підготовленості О.В. Церковна (2007); підвищення мотивації до професійно-прикладної фізичної підготовки студентів-судноводіїв О.І. Підлесний (2008); професійно-прикладною підготовкою студентів-екологів І.Г. Бондаренко (2009). Роботи присвячені питанням реабілітації і відновлювальної корекції порушень опорно-рухового апарату Жарова І.О., 2005; Кульченко І.А., 2005; Соколова Н.І., 2005. Незважаючи на велику кількість наукових праць проблема збереження і зміцнення здоров'я, особливо серед учнівської молоді, залишається актуальною.

Сьогодні не може не хвилювати той факт, що під впливом численних чинників соціально-економічного та екологічного характеру, в тому числі і низької фізичної активності, погіршилось здоров'я учнів.

Дані, засвідчені ще в цільовій комплексній програмі “Фізичне виховання — здоров'я нації”

вказують на те, що у 90% дітей, учнів і студентів є відхилення у здоров'ї, понад 50% з них мають незадовільну фізичну підготовку, а 40% молоді віком 16—19 років мають низький та нижче середнього рівні фізичного здоров'я [1].

На стан здоров'я впливають екологічні проблеми, харчування, шкідливі звички, нерідко недотримання гігієнічних норм і правил організації навчального процесу, зниження рівня фізичної активності учнів, особливо в закладах профтехосвіти, де до шкільної гіподинамії додається гіподинамія виробничого процесу, оскільки учні крім завершення середньої освіти вивчають виробничі професії, що вимагає високого рівня працездатності у ще не сформованому молодому організмі [9, 10, 11]. Разом з тим, програма з фізичного виховання в ПТУ [2] не враховує специфіку виробничого процесу, зокрема це стосується спеціальностей з сидячим способом роботи, наприклад «швачка», де зі збільшенням годин виробничої практики зменшується кількість годин фізичної культури протягом навчання, табл. 1.

Так, наприклад, діюча початкова програма з фізичної культури в ПТУ, не передбачає компенсації виробничої гіподинамії, оскільки кількість годин до кінця навчання зменшується майже вдвічі (з 74 годин на рік у учнів — I курсу до 42 годин — на III курсі). Крім того, слід зазначити, що кількість годин на третьому курсі зменшується за рахунок видів

Таблиця 1  
Кількість годин фізичної культури і годин виробничої практика протягом навчального року

Курс	Фізична культура	Виробнича практика
I	74	274 години
II	76	414 годин
III	42	252 години в майстерні і 665 годин на підприємстві

Таблиця 2  
Навчальний план з предмету «фізична культура» в ПТУ і учнів школи

Зміст програми фізичної культури	Спеціальність «швачка»		
	1 курс	2 курс	3 курс
Теорія	2	2	2
Легка атлетика	22	26	4
Гімнастика	17	17	17
Спортивні ігри	25	27	19
Туризм	8	4	—
ППФП*	*	*	*
Всього:	74	76	42

фізичних вправ динамічного характеру (легка атлетика, спортивні ігри, а туризм — взагалі не передбачається програмою), табл. 2.

Збільшення об'єму програмного матеріалу навчальних дисциплін і виробничої діяльності пред'являє підвищені вимоги до стану здоров'я організму учнів профтехосвіти, та адаптаційних можливостей його організму. Це приводить до необхідності шукати нові засоби і методи фізичного виховання, з метою підвищення рівня соматичного здоров'я.

Для швачок характерно тривале перебування в сидячій позі (75—90 % від загального часу зміни) з певною фіксацією рук, що направляють рух тканини, яка зшивається [4, 6, 7, 8]. Аналіз медичного огляду учнів за період навчання 2003—2008 рр показує, що кількість учнів I ГЗД зменшується, а кількість учнів II ГЗД і III ГЗД збільшується, табл. 3.

Саме тому ми вважаємо, що проблема опрацювання авторської програми для учнів швейного виробничого навчання з урахуванням розвитку фізичних якостей, рівня показників фізичного стану, серцево-судинної системи, рівнів фізичних навантажень та режимів їх регламентації є актуальною.

Робота виконана за планом НДР Львівського університету фізичної культури.

**Зв'язок з науковими планами, програмами, темами:** робота виконується згідно теми 3.2.3 «Формування і відновлення здоров'я у осіб різного віку в процесі фізичного виховання» зведеного плану науково-дослідної роботи у сфері фізичної культури та спорту на 2006—2010 рр. Міністерства України у справах сім'ї, молоді та спорту з номером державної реєстрації 0107U001056.

**Мета, завдання роботи, матеріал і методи.**

**Метою** дослідження було вивчити і проаналізувати морфо-функціональні показники, фізичний розвиток, рівень здоров'я та фізичну підготовленість учнів швейного виробничого навчання, для обґрунтування організаційних заходів оздоровчої роботи у закладах профтехосвіти.

**Методика дослідження.** Дослідження проводилось впродовж 2007—2008 рр.

I етап — початок навчального року (вивчення вихідного рівня соматичного здоров'я), II етап — кінець I семестру (вивчення впливу виробничого навчання на стан соматичного здоров'я учнів ПТУ) і III етап — кінець навчального року (перевірка ефективності авторської програми).

Для проведення педагогічного дослідження було залучено 50 учнів першого курсу, віком 15—16 років, МЦ ПТО ХМД м. Львова, які навчаються за спеціальністю «швачка, кравець», 50 учнів другого курсу, віком 16—17 років, МЦ ПТО ХМД м. Львова, які навчаються за спеціальністю «швачка, кравець» і 50 учнів третього курсу, віком 17—18 років, МЦ ПТО ХМД м. Львова, які навчаються за спеціальністю «швачка, кравець» та поділені кожного курсу на ЕГ (25 учнів) і на КГ (25 учнів).

Протягом першого семестру (вересень-грудень) всі учні займалися за загальноприйнятною програмою з фізичної культури. У другому семестрі учням

Таблиця 3

Навчання	Курс	К-сть учнів	I ГЗД	II ГЗД	III ГЗД	Лор. окуліст	Хірург. патолог	Неврол. патолог
2003—2004	I	60	52	7	1	3	4	1
2004—2005	II	60	36	21	3	6	15	3
2005—2006	III	60	23	32	5	9	23	5
2004—2005	I	60	57	3	—	1	2	—
2005—2006	II	60	22	34	4	18	16	4
2006—2007	III	60	20	33	7	17	16	7
2005—2006	I	50	42	6	2	3	5	—
2006—2007	II	50	26	17	7	4	15	5
2007-2008	III	50	13	28	9	12	21	7

Таблиця 4

Співвідношення часу частин уроку та засобів розвитку фізичних якостей за авторською програмою

Академічні заняття		
Модуль	ЕГ	КГ
ЗРВ і вправи для розвитку гнучкості і витривалості	90 %	45 %
Підговча частина	50 %	40 %
Основна частина	35 %	45 %
Заключна частина	5 %	5 %
Самостійні заняття		
ЗРВ і вправи для розвитку гнучкості і витривалості	90 %	—
Підговча частина	50 %	—
Основна частина	35 %	—
Заключна частина	5 %	—

ЕГ були запропоновані заняття за авторською програмою розробленою нами у 2007—2008 навчально-му році для учнів швейного виробничого навчання.

Учні КГ займалися за базовою навчальною програмою для ПТУ.

**Результати дослідження.** В авторській програмі нами було закладено основні аспекти, які вирішували питання комплексування учнів на групи здоров'я (учні із хірургічними патологіями, неврологічними патологіями, зоровими), запровадження системи модульного контролю за показниками фізичного, морфо-функціонального стану, фізичного здоров'я, моделювання рівнів фізичних навантажень.

До змісту авторської програми були внесені загальнорозвиваючі вправи, вправи для розвитку швидкості, гнучкості та витривалості, що узгоджується з літературними даними [3, 5]. Загальні фізичні вправи сприяли відновленню правильної постави та оптимального дихання, розвивали силу і координацію рухів.

У авторській програмі була скорочена кількість фізичних вправ, які потребували виконання їх у швидкому темпі, високих вимог до організму та силових вправ, які викликали довготривалі зусилля. Руховий режим учнів ЕГ нами було розширено шляхом планування та виконання самостійних занять під час виробничої практики і в домашніх умовах. До академічних занять з фізичної культури, що проводилися за розкладом навчальної частини, двічі на тиждень по 90 хв були додані заняття під час виробничої практики два рази на тиждень по 30 хв і самостійні заняття по 60 хв. на вихідні дні. В результаті тижневе фізичне навантаження у другому семестрі навчального року складало 270 хв або 4,5 год., що складало в загальному за весь період проведення експерименту 6480 хв або 108 год (24 тижні).

За базовою навчальною програмою, за якою займалися учні КГ, тижневе фізичне навантаження у другому семестрі навчального року складало 90 хв, за навчальний семестр — 2160 хв або 36 год.

Нами було розраховано і заплановано 50 % часу одного заняття на загально-розвиваючі вправи, що в підсумку навчального семестру складало 2916 хв або 48,6 год, вправи для розвитку витривалості — 30 % або 1944 хв, гнучкості — 10 % або 648 хв, 9 % або 583,2 хв складала вправи для розслаблення м'язів рук і плечового поясу і 6 % часу або 388,8 хв від загального обсягу відводилось для теоретичної підготовки.

У авторській програмі в порівнянні з базовою програмою, ЗРВ і вправи для розвитку витривалості і гнучкості було збільшено на 33,4 % (табл. 4)

Важливе місце у нашій програмі відводиться теоретичному матеріалу. Отримані нами дані експериментального дослідження (табл. 5) пока-

зали потребу у процесі ППФП учнів здійснювати і теоретичну підготовку необхідну для реалізації професійно-прикладної фізичної підготовки, тим самим мотивувати учнів, у процесі навчання та професійній діяльності у професійно-технічних навчальних закладах.

У таблиці 6 наведено тематичний план засобів фізичного виховання.

На академічних заняттях планувалися ЗРВ на гімнастичній стінці, з гімнастичними палицями, з набивними м'ячами; на самостійних заняття — вправи з гімнастичними палицями, вправи з положення лежачи на спині, нахили тулуба вперед; гра в бадмінтон, біг і ходьба по місцевості.

## Висновки

1. За результатами дослідження РФЗ учнів, які навчаються за напрямом швейне виробниче навчання в ПТУ нами виявлено найслабшими показники діяльності серцево-судинної систе-

Таблиця 5

Відповіді учнів стосовно професійно-прикладної фізичної підготовки

	n = 120
5 %	уявлення про ППФП
2 %	визначення ППФП
3 %	навики проведення фізкультпаузи
1 %	самостійно шукаю матеріал
12 %	маю теоретичні знання з фізкультурно-оздоровчої діяльності
23 %	самостійно займаюся фізичними вправами
68 %	не сподобалися уроки в школі
8 %	знаю навики самоконтролю

## Тематичний план з фізичного виховання учнів швейного виробничого навчання за авторською програмою

№ п/п	Зміст	семестр	
		I	II
I	Теоретичний розділ		
1	Сучасне уявлення про ППФП фахівців швейного виробництва		*
2	Фізичне виховання в режимі праці і відпочинку учнів		*
3	Фізичне виховання і роль рухової активності в закладах ПТУ		*
4	Методика впровадження засобів фізичного виховання в побуті		*
5	Фізкультпауза під час виробничої діяльності		*
6	Вплив фізичних вправ на професійні якості учнів	*	*
7	Основи лікарського контролю і самоконтролю	*	*
8	Профілактика професійних захворювань		*
II	Практичний розділ		
1	Легка атлетика: ходьба — чередування ходьби в середньому темпі з прискоренням: 3×200 м; 4×300 м; 4×400 м		*
	Біг — на короткі дистанції: передача естафетної палички, командний естафетний біг; 2×25 м; біг по лінії з високого старту 4×150 м; біг 4×200 м; біг з прискоренням з низького старту 2×30 м; 2×60 м;	*	*
	тренувальний біг (без урахування часу) по місцевості — 500 м; біг — 2 км, з чередуванням ходьби (по тесту К. Купера).		*
	Метання м'яча: імітація способу тримання м'яча і положення руки та ніг під час кидка; метання на дальність; кидок в горизонтальну ціль.	*	*
	Стрибок в довжину з місця і з розбігу: імітація постановки ноги на місце відштовхування;	*	*
	імітація відштовхування з одного кроку; стрибки в довжину з розбігу		*
2	Гімнастика: стройові та порядкові вправи на місці і в русі; різні види ходьби, перешикування, ходьба і біг спиною вперед, стрибки;	*	*
	ЗРВ; вправи в парах; вправи з предметами і без предметів; вправи на гімнастичних приладах: пере- кладині, колоді, брусах, опорні стрибки;		*
	вправи на загальну витривалість — вправи на розвиток сили і витривалості м'язів тулуба — нахили, повороти, стійка на лопатках, утримання тулуба в положенні прогнувшись, піднімання і опускання в сід; вправи для рухливості суглобів рук, пальців рук, координації рухів рук — вправи з різними положеннями рухів рук, вперед, вгору, до плечей зі стрибками, вільні вправи для кистей рук, вправи з предметами, з гімнастичними палицями, м'ячами;		*
	вправи для розвитку пам'яті, розвиток професійно важливих для майбутніх фахівців швейного виробництва фізичних і психічних якостей — виконання комплексів вправ на 32 рахунки, самостійне складання комплексів вправ і виконання їх через 1—2 заняття; вправи для очей.		*
3	Спортивні ігри: волейбол. Техніка володіння м'ячем: прийом передачі м'яча двома руками зверху і знизу на місці і в русі; нижня пряма і бокова та верхня бокові подачі; подачі м'яча на точність однією із засвоєних подач; двостороння навчальна гра; практика суддівства; ознайомлення з тактичними діями гри.	*	*
	Баскетбол. Техніка володіння м'ячем: передача м'яча на місці і в русі. Ведення м'яча зі зміною напрямку і темпу. Кидки м'яча в корзину, штрафні кидки. Техніка і тактика гри. Двохстороння гра. Суддівство гри. Вправи на швидкість: ведення баскетбольного м'яча зі зміною напрямку і темпу, різноманітні передачі баскетбольного м'яча в парах стоячи на місці і в русі, естафети з баскетбольним м'ячем: ведення м'яча, штрафні кидки, передача м'яча різними способами, естафети з елементами техніки гри у баскетбол.	*	*
	Вправи на координацію і точність рухів: передачі баскетбольного м'яча в зазначену зону, прийом і передача м'яча двома руками зверху над собою, стоячи в колі діаметром 2 м, вибивання м'ячем кеглів із зазначеної відстані, ведення баскетбольного м'яча на швидкість, виконання подвійного кроку, кидок в корзину.	*	*
4	Самостійні заняття під час виробничої практики і за місцем проживання		*

- ми та рівень розвитку сили, що вимагають негайної корекції їх рухової активності. І можуть бути покращені при підборі відповідних засобів та методів фізичного виховання для попередження зниження рівня їх здоров'я.
- Встановлено, що заняття за авторською програмою учнів експериментальної групи та за базовою навчальною програмою учнів контрольної групи мали принципові розбіжності. Тижневе фізичне навантаження у другому семестрі навчального року складало 270 хв або 4,5 год., що складало в загальному за весь період проведення експерименту 6480 хв або 108 год, у учнів КГ, тижневе фізичне навантаження у другому семестрі навчального року складало 90 хв, за навчальний семестр — 2160 хв або 36 год.
  - Нами було розраховано і заплановано 50 % часу одного заняття на загально-розвиваючі вправи, що в підсумку навчального семестру складало 2916 хв або 48,6 год, вправи для розвитку витривалості — 30 % або 1944 хв, гнучкості — 10 % або 648 хв, 9 % або 583,2 хв складала вправи для розслаблення м'язів рук і плечового поясу і 6 % часу або 388,8 хв від загального обсягу відводилось для теоретичної підготовки.
  - В авторській програмі в порівнянні з базовою програмою, ЗРВ і вправи для розвитку витривалості і гнучкості було збільшено на 33,4 %.
- Подальші дослідження передбачається провести для пошуку нових підходів щодо вдосконалення професійно-прикладної фізичної підготовки учнів (ІІІ ГЗД) спеціальної медичної групи.

### Список літератури

- Цільова комплексна програма «Фізичне виховання — здоров'я нації». — К. 1998 — 48 с.
- Програма для професійно-технічних навчальних закладів. Фізична культура. / С. В. Атрощенко, С. О. Єфремова та ін. — Київ, 2009.
- Теорія і методика фізичного виховання. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання / за редакцією Т.Ю. Круцевич. — К.: Олімпійська література, 2008. — Т. 1. — 391 с.
- Айзятуллова Г. Р. Современные виды гимнастики как средство повышения профессиональной подготовленности будущего оператора швейного оборудования: автореф. дис. канд. пед. наук: (13.00.04) / Г. Р. Айзятуллова; СПбГУФК им. П. Ф. Лесгафта. — СПб., 2006. — 24 с.
- Іваночко О. Ю. Організація занять з фізичного виховання студенток спеціальних медичних груп за авторською програмою / О. Ю. Іваночко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми. — 2007. — № 6. — С. 62—68.
- Назаренко В. И. Особенности воздействия электромагнитного поля в современном швейном производстве / В. И. Назаренко, Л. А. Гвозденко, В. Г. Мартыросова, Ю. А. Качура // Гігієна праці: Сб. — Вип. № 31. — К., 2000.
- Назаренко В.И. Комбінована дія ЕМП промислової частоти, шуму, підвищеної температури повітря як проблема медицини // Гігієна населених місць. — 2007. — Вип. № 50. — С. 201—206.
- Назаренко В.И., Чебанова О.В., Гвозденко Л.А., Мартыросова В.Г. Экспозиция магнитного поля промышленной частоты и стан здоровья работающих у швейному производстве. ДУ «Інститут медицини праці АМН України», м. Київ 1(17) 2009
- Презлята Ганна. Заняття фізкультурою та здоров'я. / Г. Презлята, А. Шпільчак. Медико-педагогічний моніторинг. — Київ: Видавничий дім «Шкільний світ», 2006. — 112 с.
- Раєвський Р. Т. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів енергетичних спеціальностей: навч. посіб. / Р. Т. Раєвський, С. В. Халайджі; Під заг. ред. Р. Т. Раєвського. — О.: Наука і техніка, 2006. — 132 с.

Надійшла до редакції 20.02.2010 р.

**Топилко Н.Я.** Организация уроков по физической культуре учеников швейного производственного обучения по авторской программе.

В статье подается анализ авторской программы по физическому воспитанию учеников швейной производственной учебы. Основные положения авторской программы характеризуются структурой и содержанием учебного материала и требований к интенсивности физической нагрузки, уровня физического и морфо-функционального состояния учеников. Приведены результаты исследования мониторинга состояния здоровья учеников ПТУ швейного профиля учебы, в которых ограничена двигательная активность (неудобная рабочая поза (сидя), монотонность в работе, которая повязана с выполнением одинаковых операций, с постоянной концентрацией внимания). Сформулирован вывод и определены пути повышения уровня двигательной активности.

**Ключевые слова:** авторская программа, профессионально-прикладная физическая подготовка, ученики, профтехобразование, швея.

**Topilko N.Ya.** Organization of lessons on the physical culture of students of the sewing production teaching on the author program.

In the article the analysis of the author program is given from physical education of students of sewing production studies. The substantive provisions of the author program are characterized a structure and maintenance of educational material and requirements to intensity of the physical loading, level of physical and morfo-funkcional'nogo state of students. The results of research of monitoring of the state of health of students of vocational training of sewing type are resulted studies motive activity is limited in which (uncomfortable working pose (sitting) monotony in-process, what is tied with implementation of identical operations, with the permanent concentration of attention). A conclusion is formulated and the ways of increase of level of motive activity are certain.

**Keywords:** author program, professionally the applied physical preparation, students, vocational training, seamstress.